

Ein Film von Juri Schmidt

# Eine Reise nach Innen

Holotropes Atmen mit Klaus John

»a trip to inside—holotropic breathwork with Klaus John«



© Klaus John

**NACHTSCHATTEN  
VERLAG**

# Inhalt/Content

## Eine Reise nach Innen

Vorwort/Foreword.....	2:32
Eine Reise nach Innen-Holotropes Atmen mit Klaus John	
A trip to inside-Holotropic Breathwork with Klaus John.....	41:37
Epilog/Epilogue:.....	31:47
Interview mit Ralph Metzner	
Interview with Ralph Metzner:.....	28:38
Nachspann/Credits:.....	1:26

Gesamtaufzeit/Total time: 106 Minuten

Untertitel/Subtitles: English and German

Format/Format: 16:9 PAL (if not playable on NTSC players, view on computer)

1. Auflage/1st. Edition: Herbst/Autumn 2009

ISBN: 978-3-03788-185-9

Diese DVD ist als Lehrprogramm nach §14 Jugendschutzgesetz eingestuft.

Die Entwicklung oder Erziehung von Kindern und Jugendlichen wird durch den Inhalt nicht beeinträchtigt. Es ist trotzdem zu empfehlen, Kinder nicht ohne erwachsene Begleitung diesen Film sehen zu lassen. Deshalb auch der Hinweis im Hauptfilm: „Dieser Film zeigt starke Emotion ist für Kinder ungeeignet.“ Holotropes Atmen eignet sich hervorragend für sichere Grenzerfahrungen, wie sie pubertierende Jugendliche aller Kulturen für eine gesunde Entwicklung brauchen.

This DVD is classified as a curriculum according to the German law for the protection of the youth (§14). The development or education of children and young people will not be affected by the content. Anyhow, it is recommended / advisable that children do not view it without support by adults. Therefore serves the advice: “This educational movie shows strong emotions and is not for children.” Holotropic Breathwork is ideal for secure initiation experiences that adolescents of all cultures need during puberty for a healthy development.

## Adressen/Addresses

Klaus John  
Lanzer Weg 5  
D-21481 Buchhorst  
[www.klaus-john.de](http://www.klaus-john.de)

Stanislav Grof  
[www.stanislavgrof.com](http://www.stanislavgrof.com)

Juri Schmidt  
[www.jurischmidt.de](http://www.jurischmidt.de)

Ralph Metzner  
Green Earth Foundation  
PO Box 327  
El Verano, CA 95433  
[www.greenearthfound.org](http://www.greenearthfound.org)

Nachtschatten Verlag AG  
Postfach 448  
CH-4502 Solothurn  
[www.nachtschatten.ch](http://www.nachtschatten.ch)

## **Vorwort/Preface**

Eine Reise nach Innen

### **Holotropes Atmen**

ist zweifellos eine der stärksten und effektivsten nicht pharmakologischen Methoden der Psychotherapie und Selbsterforschung. Es verbindet in seiner Theorie und Praxis die Erkenntnisse moderner Bewusstseinsforschung, Tiefenpsychologie und mystischen Traditionen der Welt. Die Innovationen dieses revolutionären Verfahrens für Therapie und Selbsterfahrung sind: die Nutzung eines gewaltig erweiterten Modells der menschlichen Psyche, ein neues Verständnis des Aufbaus emotionaler und psychosomatischer Störungen, eine Mobilisation innerer Heilungsintelligenz und neue therapeutische Mechanismen.

Das essenzielle Element dieser Behandlungsweise ist die Nutzung des Heilpotenzials in außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen, die durch sehr einfache Mittel hervorgerufen werden: beschleunigter Atem, aufrüttelnde Musik, befreiende Körperarbeit und ausdrucksvolles Malen. Klaus John, zertifizierter Praktiker des Holotropen Atmens mit zwanzig Jahren Erfahrung mit der Methode, schuf einen Film, der einzigartigen Einblick in Praxis und Theorie bietet.

Klaus John zeigt, wie Ausdruck, der einem Beobachter von außen krankhaft erscheinen kann, mit angemessener Begleitung zu Heilung, positiver Transformation und spiritueller Öffnung führen kann. Klaus John bietet eine klare und knappe Beschreibung der durch Holotropes Atmen enthüllten - und von der Schul-Psychiatrie bisher nicht anerkannten — perinatalen und transpersonalen Bereiche des Unterbewussten und erklärt deren Rolle in Theorie und Praxis des Holotropen Atmens.

Diese Diskussion, verbunden mit praktischen Beispielen aus den Atemsitzen, ist ein sehr effektiver Weg, dem Betrachter die Information über diese Neugier weckende Art innerer Arbeit zu übermitteln, wie es das Lesen von Büchern und Artikeln nicht erreichen könnte.

Dr. Stanislav Grof

Holotropic Breathwork is arguably one of the most powerful and effective non-pharmacological methods of psychotherapy and self-exploration. It integrates in its theory and practice the findings from modern consciousness research, depth psychology, and mystical traditions of the world. Among the innovations of this revolutionary approach to therapy and self-exploration is the use of a vastly expanded model of the human psyche, new understanding of the architecture of emotional and psychosomatic disorders, and mobilization of the inner healing intelligence and new therapeutic mechanisms.

The essential element in this treatment modality is utilization of the healing potential of non-ordinary states of consciousness, induced by very simple means - faster breathing, evocative music, releasing bodywork, and expressive painting. Klaus John, a certified practitioner of Holotropic Breathwork, with almost twenty years of experience with this method, created a film that provides unique insights into its practice and theory.

Combining dramatic experiential sequences with subsequent sharing of the experiences by the same individuals, Klaus John shows how manifestations, which to an external observer might appear pathological, can with proper guidance lead to healing, positive transformation, and spiritual opening.

Klaus John provides clear and concise description of the domains of the unconscious revealed by Holotropic Breathwork — perinatal and transpersonal — as yet unacknowledged by mainstream psychiatry and explains the role they play in the theory and practice of Holotropic Breathwork. This discussion combined with practical examples from the sessions is a very effective way of conveying to the viewers information about this intriguing form of inner work that reading books and articles about it could not achieve."

Stanislav Grof, M.D.

### **Klaus John**

betreibt seit 1985 seine eigene Naturheilpraxis und absolvierte seine Ausbildung in Transpersonaler Psychologie mit Abschluss 1990 bei Stanislav Grof in Kalifornien, USA. Er leitet Workshops und Einzelsitzungen mit Holotropem Atmen seit 1988. Die Motivation zum Heilberuf waren die Beschäftigung mit transpersonaler Psychologie und eigene Forschungsansätze mit Hypnose zur Erkundung der Topographie des Unbewussten. Seit 1990 studierte er Farbtherapie bei Douglas Leber und schreibt eigene Computerprogramme zum Thema Elektroakupunktur, Medikamententest, Farbtherapie und Auraanalyse. Zu diesem Thema entwickelt er auch Geräte für Medizin und Wellness.

Since 1985, Klaus John has created his own praxis for natural cures. He completed training in transpersonal psychology with Stanislav Grof in California, USA in 1990 and has lead workshops and one-on-one sessions with Holotropic Breathwork since 1988. Klaus' motivation for healthcare has arisen through his interest in transpersonal psychology and his own research approaches with hypnosis to explore the topography of the unconscious.

Since 1990, he has studied color therapy with Douglas Leber and has created his own computer programs on electro acupuncture, remedy testing, color therapy, and aura analysis. In addition to the above mentioned, Klaus currently develops equipment for medicine and wellness on this subject.



© Klaus John

# **Christina und Stanislav Grof**

Eine Reise nach Innen



© Stanislav Grof

## **Dr. h.c. Christina Grof**

ist Autorin, Lehrerin, Künstlerin, Psychotherapeutin, Gründerin des Spiritual Emergence Network (SEN) und Mitbegründerin des Holotropen Atmens. Sie arbeitet mit Dr. Grof am Esalen Institut zusammen und trug durch ihre Erfahrung mit u.a. Joseph Campbell, Swami Muktananda und der Bewegung der Anonymous Alkoholiker sowie mit ihrer Hatha Yoga Praxis wesentlich zur Entwicklung des Holotropen Atmens bei. Christina Grof koordinierte viele Konferenzen der Internationalen Transpersonalen Vereinigung (ITA) und führte mit Dr. Grof das „Grof Transpersonal Training“ (GTT). Sie veröffentlichte mehrere Bücher und hat sich in letzter Zeit auf ihre Malerei fokussiert.

## **Dr. med. Dr. phil Stanislav Grof**

ist Psychiater mit zirka 50 Jahren Erfahrung in der Erforschung außergewöhnlicher Bewusstseinszustände und einer der Begründer und Haupttheoretiker der Transpersonalen Psychologie. Geboren in Prag, studierte er an der Karlsuniversität Medizin und Philosophie. Dort betrieb er auch seine grundlegende Forschung mit LSD und entwickelte seine Topographie des Unbewussten. 1967 emigrierte er in die USA und setzte dort seine akademische Forschung über LSD-Psychotherapie am Maryland Psychiatric Research Center fort. Von 1973 bis 1987 residierte Dr. Grof am Esalen Institut, wo er Seminare gab und mit seiner Frau Dr. Christina Grof das Holotrope Atmen entwickelte. Dr. Stanislav Grof ist Begründer und Präsident der „International Transpersonal Association (ITA)“ und bildete seit 1987 mit dem „Grof Transpersonal Training (GTT Inc.)“ weltweit Therapeuten im Holotropen Atmen aus. Heute ist er auch Professor der Psychologie am „California Institute of Integral Studies (CIIS)“ in San Francisco und an der „Pacifica Graduate School“ in Santa Barbara und hält weltweit Vorlesungen und Seminare.

Neben vielen Auszeichnungen erhielt Dr. Grof 2006 von Vaclav Havel in Prag den Preis „Vision 97“ für seine Erforschung und Beschreibung tiefer, der westlichen Wissenschaft bis dahin unbekannter Regionen der menschlichen Psyche.

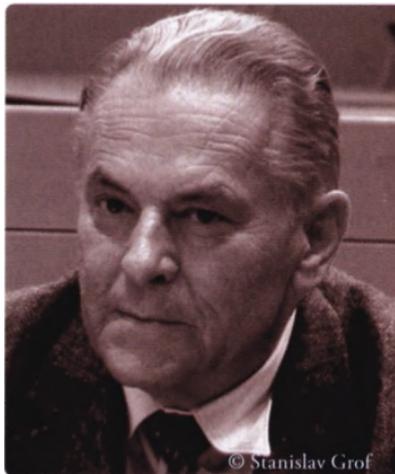
**Christina Grof, Ph.D.h.c.**

is an author, teacher, artist, psychotherapist, founder of the Spiritual Emergence Network (SEN), and co-founder of Holotropic Breathwork. She worked with Stanislav Grof at the Esalen Institute and significantly contributed to the development of Holotropic Breathwork by her background in music, Hatha Yoga, studies with mythologist Joseph Campbell and Siddha Yogi Swami Muktananda, and involvement in the field of alcoholism and drug addiction. Christina Grof coordinated many conferences of the International Transpersonal Association (ITA) and led the Grof Transpersonal Training with Stanislav Grof. She has published several books and in recent years has focused on her painting.

**Stanislav Grof, M.D., Ph.D.**

is a psychiatrist with about fifty years experience of research into non-ordinary states of consciousness and one of the founders and chief theoreticians of transpersonal psychology. He was born in Prague, where he received an M.D. degree from the Charles University School of Medicine and a Ph.D. degree from the Czechoslovakian Academy of Sciences. There he conducted his basic research with LSD and developed his topography of the unconscious. In 1967, he immigrated to the USA and continued his academic research on LSD psychotherapy at the Maryland Psychiatric Research Center. From 1973 to 1987 Dr. Grof resided at the Esalen Institute in Big Sur, California, where he conducted seminars and developed jointly with his wife Christina Grof Holotropic Breathwork. Dr. Grof is the founding president of the International Transpersonal Association (ITA) and since 1987 he has been training therapists worldwide in Holotropic Breathwork (Grof Transpersonal Training - GTT Inc.).

Currently, he is also professor of psychology at the California Institute of Integral Studies (CIIS) in San Francisco, teaches at the Pacifica Graduate School in Santa Barbara, and holds lectures and seminars worldwide. Among many awards, Dr. Grof received in October 2007 the prestigious award "Vision 97" from the Dagmar and Vaclav Havel Foundation in Prague for his pioneering consciousness research leading to the discovery, description, and mapping of regions of the human psyche; until then unknown to western science.



© Stanislav Grof

# Phönix Musik Projekt

Eine Reise nach Innen



© Phönix Musik Projekt

## Marcus Barthold, Fabian Bochmann und Johannes Träger

haben sich für dieses Projekt zusammengeschlossen. Durch eigene Erfahrung mit dem Holotropen Atmen waren sie in der Lage, den Prozess einfühlsam und ausdauernd zu begleiten. Im Rahmen der Ethno- und Weltklänge bringen sie live viele Instrumente und Stimmen zum Einsatz. Phönix Musik Projekt ist sich dessen bewusst, in einer

Jahrtausende alten Tradition des Einsatzes von Musik als Werkzeug in Riualen und spirituellen Praktiken für Heilungszwecke und zur Öffnung des Tores zum Unbewussten zu stehen.

Marcus Barthold, Fabian Bochmann and Johannes Träger co-founded the Fönix Music Projekt: a means to accompany the explorative process with empathy and endurance through their own Holotropic Breathwork experience. They use many instruments and voices as part of the live ethno-world sounds. The Fönix Music Projekt is rooted in an ancient tradition of using music as a tool in rituals and spiritual practices for healing purposes, and for opening the door to the unconscious .

## Juri Schmidt

ist diplomierter Kommunikationsdesigner mit einer Reihe von Auszeichnungen. Er filmte den Workshop und das Interview mit Ralph Metzner. Im Juli 2008 schnitt er den Film „Eine Reise nach Innen“ als Diplomarbeit an der Fakultät III-Medien, Information und Design Fachhochschule Hannover.

Juri Schmidt is a graduate communication designer with several awards to his credit. He video-taped the workshop and the interview with Ralph Metzner. In July 2008, he produced the film, “A Trip To Inside”, as his thesis for the Faculty III - media, information and design at the University of Applied Sciences and Arts in Hannover, Germany.

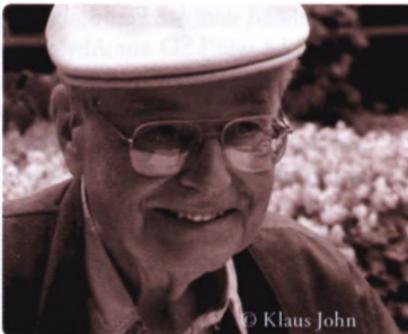


© Juri Schmidt

**Ralph Metzner**

ist deutschstämmiger amerikanischer Psychologe, Schriftsteller und Bewusstseinsforscher und hat zusammen mit Timothy Leary und Ram Dass (alias Dr. Richard Alpert), Grundlegendes über psychedelische Substanzen erforscht. Er ist emeritierter Professor am California Institute of Integral Studies in San Francisco. Ralph Metzner hat zirka 50 Jahre Erfahrung mit psychedelischen Substanzen, Yoga und Schamanismus. Er ist Begründer und Präsident der Green Earth Foundation, einer gemeinnützigen Vereinigung, die sich der Heilung der Beziehung zwischen der Menschheit und Erde widmet, und leitet weltweit Workshops über Bewusstseinstransformation. Ralph Metzner gab anlässlich des „1. Internationalen Kongresses über ekstatische Zustände“ im Mai 2008 in Hannover das Interview zum Holotropen Atmen in deutscher Sprache.

*„Ich finde, die Methode des Holotropen Atmens ist eine der stärksten Methoden, die es gibt, eine Hybridisierung von psychologischen und psychotherapeutischen mit alten, wieder entdeckten shamanischen Methoden. Es ist so ein bisschen wie die shamanische Unterweltreise, denn man geht ja tiefhinein in die Gebärmutter und kommt dann wieder heraus.“*



© Klaus John

Together with Timothy Leary and Ram Dass (aka Dr. Richard Alpert), Ralph Metzner Ph.D, German-American psychologist, writer and consciousness researcher, has conducted basic research on psychedelic substances. Professor emeritus at the California Institute of Integral Studies in San Francisco, Ralph Metzner has approximately 50 years of experience with psychedelic substances, yoga and shamanism.

He is founder and president of Green Earth Foundation, a non-profit group, dedicated to the healing anharmonizing of the relationships between humanity and the Earth, and leads workshops about consciousness transformation. On the occasion of the 1st International Congress on ecstatic states in Hanover, May 2008, Ralph Metzner gave an interview on Holotropic Breathwork in German language.

*„think the method of Holotropic Breathwork is one of the strongest existing methods, a hybridization of psychological and psychotherapy with old shamanic practices. It is a bit like the shamanic journey to the underworld, because it goes so deep into the uterus and then one comes out again.“*

# Topographie des Unbewussten

## Eine Reise nach Innen

Ausgehend von der Freudschen Psychoanalyse versuchte Dr. Grof, damals legale Psychedelika wie LSD zur Abwehrminderung in der Analyse zu nutzen, um dann zu erkennen, dass die auftretenden Erfahrungen der Klienten eine neue Ordnung derselben erforderten. Die aus seiner Forschung resultierenden Erkenntnisse sind generell auf die menschliche Psyche übertragbar. Seine Topographie des Unbewussten lässt sich auch mit anderen Methoden, wie Hypnose oder Phantasiereisen und Trancetechniken, als Landkarte der Psyche nutzen. Grof spricht von einer sensorischen Barriere bei der Wahrnehmung durch Psychedelika oder äquivalenten Techniken. Während der Hedonist vielleicht gerade diesen ästhetischen Bereich der gestärkten Körperwahrnehmung, die Schärfung der Sinne mit intensiviertem optischem und akustischem Empfinden, als Ziel hat, bedeutet dieser Bereich für den Bewusstseinsforscher eher ein Hindernis, das weitere Ebenen überlagert. Eine der wichtigsten Entdeckungen Dr. Grofs sind die COEX-Systeme (Condensed Experience - Systeme verdichteter Erfahrung). Hier handelt es sich um spezifische Konstellationen von Erinnerung, die sich wie fraktale Muster selbstähnlich sind. Sie verbinden verschiedene biographische sowie auch transpersonale Erfahrungen durch ein essenzielles Grundthema, das in perinatalen Grundmatrixen wurzelt. Der biographische Bereich reicht zurück bis zur Entbindung. Der perinatale Bereich meint die Zeit um die Geburt herum. Diese Zeit lässt sich in vier Matrizen analog der unterschiedlichen Phasen der Entbindung einteilen.

© Stanislav Grof



Die erste Matrix beinhaltet die Phase vor den Wehen und ist gekennzeichnet von ozeanischer Ekstase, einem paradiesischen Gefühl. Die Wehen leiten die zweite Matrix ein, die bis zur Öffnung

des Muttermundes dauert. Dauert diese Phase zu lange oder werden die Wehen problematisch, kann hier ein Gefühl der Ausweglosigkeit, Depression und Sinnlosigkeit entstehen. Die dritte Matrix vermittelt ein Gefühl von dionysischer oder vulkanischer Ekstase. Man kann das Gefühl von starker Lust und Aggression erfahren und meint, sich gegen alle Widerstände für sein Ziel einzusetzen zu müssen. Komplikationen während der Entbindung, wie ein zu enges Becken oder extreme Spannungen, können hier die Wurzeln vieler biographischer Probleme bilden. Zwischen der dritten und vierten Matrix liegt oft die Erfahrung von Tod und Wiedergeburt. Der große Druck lässt plötzlich nach, wenn der Kopf den Geburtskanal überwunden hat. Die Erfahrung kann grenzenlose Befreiung bedeuten und vermittelt eine Wahrnehmung des Universums als holistische Ganzheit. Transpersonale Erfahrungen meinen eine Identifikation mit Bereichen jenseits der biographischen Person. So ist es möglich, sich mit Prozessen jenseits von Raum und Zeit zu identifizieren. Es treten beispielsweise fötale Erfahrungen, Reinkarnationserfahrungen, Identifikationen mit den Ahnen, evolutionäre Erfahrungen, Identifikation mit Tieren oder Pflanzen oder mit jedem Prozess des Universums auf.

Man kann auch außerkörperliche Erfahrungen machen, sich mit der Erde, der Natur, Wasser, Feuer, dem All oder auch der absoluten Leere identifizieren. Diese kurze Beschreibung mag den Leser inspirieren, sich weitergehend mit der Literatur zu beschäftigen oder sich ein eigenes Bild durch eigene Erfahrung zu machen. Erstaunlich ist, wie sehr perinatale Prägungen das gesamte Leben formen. Hier liegt auch die Chance zur Heilung, indem diese Bereiche mit Holotropem Atmen erkundet und neu integriert werden.

Based on Freud's psychoanalysis, Dr. Grof tried to use at that time legal psychedelics such as LSD to reduce resistance in the analysis to then recognize that the emerging experience of clients required a new order. The results from his research are generally transferable on the human psyche. His topography of the unconscious can also be used as a map of the psyche with other methods such as hypnosis, fantasy journeys and trance techniques. Grof speaks about an aesthetic field of perception by psychedelics or equivalent sensory techniques as a barrier. While the Hedonist perhaps targets this area of intensified body perception, sharpened senses with optical and acoustic impressions, this area is rather an obstacle among researchers that might superimpose other levels. One of Dr. Grof's most important contributions to the field of consciousness studies is what he termed, COEX: a condensed order of experiences. These are specific constellations of memory, like self-similar fractal patterns. They link various biographical as well as transpersonal experiences through an essential basic theme, which is rooted in the basic perinatal matrices. The biographical area goes back to delivery. "Perinatal" means the time around birth. This period can be divided into four matrices in analogy to the various phases of delivery.

The first matrix includes the phase before labour and is characterized by oceanic ecstasy, a paradisiacal feeling. The contractions lead to the second matrix which lasts until the opening of the cervix. If this phase lasts too long or if labor is problematic, a feeling of hopelessness, depression and senselessness can originate. The third matrix creates a feeling of dionysian or volcanic ecstasy. One can experience strong desire and aggression and believes to go for one's goal against all resistance. Complications during delivery, like a too tight pelvis or extreme tensions can create the roots of many biographical problems.

Between the third and fourth matrix often is the experience of death and rebirth. The strong pressure suddenly releases when the head has come through the birth canal. The experience can mean unlimited liberation and gives a perception of the universe holistic unity. Transpersonal experiences can be identifications with realms beyond the biographical person. So it is possible, to identify with processes beyond time and space. There are for example fetal experiences, past life experiences, ancestral or evolutionary experiences, identifications with animals or plants or with any process of the universe. One may have out of body experiences or identify with earth, nature, water, fire, the cosmos or entire emptiness. This brief description may inspire the reader to further read the literature or to make his own impression by own practical experience. It is amazing, how perinatal imprints form the entire life. Here also is the chance for healing by exploration and reintegration of these realms by Holotropic Breathwork.

# **Holotropes Atmen**

## **Eine Reise nach Innen**

Holotropes Atmen ist eine experimentelle Selbsterfahrungsmethode, die von Christina und Stanislav Grof als Resultat der Erforschung des menschlichen Bewusstseins mit modernen und klassischen spirituellen Methoden entwickelt wurde. Der Name "holotropic" (von griechisch: holos = das Ganze, und trepein = sich bewegen in der Richtung von...) bedeutet: "sich zur Ganzheit hinbewegen". Die Methode der Selbsterforschung und Selbstheilung basiert auf der Mobilisation des spontanen Heilpotenzials der Psyche in außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen, die durch intensiveres Atmen hervorgerufen werden. Begleitende Musik, unterstützende Körperarbeit, Mandala-Malen und Gruppengespräche sind zusätzliche wichtige Elemente im holotropen Prozess und werden auch durch den Film erklärt. Die Musik wurde hier nicht wie üblich von Tonträgern, sondern von Phönix Musik Projekt live gespielt.

Holotropes Atmen bietet einen sicheren und unterstützenden Rahmen, innerhalb dessen die Teilnehmer die reiche Bandbreite von Erfahrungen entdecken können, die es in jeder menschlichen Psyche gibt. Der Zugang zu allen Ebenen des Bewusstseins und Erfahrungen, die das persönliche Wachstum und spirituelle Entwicklung erleichtern, wird möglich. Erlebnisse und Phänomene aus allen diesen Bereichen werden als normale und natürliche Bestandteile der Psyche verstanden und vorbehaltlos unterstützt. Ein wesentlicher Grundsatz bei dieser Arbeit ist, dass die Antworten und Lösungen in jedem von uns vorhanden sind.

Mit dieser Technik kann man relativ schnell verdrängte Erinnerung aktivieren und in frühkindliche Bereiche und das Wiedererleben von prägenden Geburtserlebnissen Vordringen. Sequenzen der biologischen Geburt können als Steuerungsmatrizen der Psyche begriffen werden. Durch das Erleben dieser holistisch geordneten Matrizen können unvollendete Elemente der Psyche vollendet werden. Häufige Themen sind eine Freisetzung von Spiritualität und Lebensfreude, Heilung von Traumatisierungen, Deprivation und Missbrauch. Für viele, die mit Drogen Thematiken aktiviert haben, die bisher aufgrund des unpassenden Rahmens nicht zur Lösung kamen, kann das Holotope Atmen eine Möglichkeit zur Vervollständigung und Ablösung bieten. Oft kommt es dabei zu Erlebnissen von "Tod und Wiedergeburt", die starke transformative Kraft haben. Transpersonale Identifikationen mit jedem Element des Universums und der Zeit sind möglich. So können in einem sicheren Rahmen außergewöhnliche Bewusstseinszustände erfahren und im Vertrauen auf die Selbstregulation der Psyche unterstützt werden.

## **Holotropic Breathwork**

is an experimental method of self-discovery, developed by Christina and Stanislav Grof as a result of research into the human consciousness with modern and traditional spiritual practices. The name "holotropic" (from Greek: holos = the whole, and trepein = moving in direction of...) means "moving to wholeness".

The method of self-exploration and self-healing is based on the mobilization of the spontaneous healing potential of the psyche in non-ordinary states of consciousness, induced by intensified breathing. Accompanying music, supportive body work, mandala drawing and group talks are important additional elements in the holotropic process and are also explained by the movie. Here, the music was not from records as usual, but played live by Phoenix Music Project.

Holotropic Breathwork provides a safe and supportive framework within which the participants can discover the wide range of experiences that exist in every human psyche. Access to all levels of consciousness and to experiences that facilitate personal growth and spiritual development, becomes possible. Experiences and phenomena from all these areas are considered to be normal and natural parts of the psyche, and are supported without bias. A fundamental principle in this work is that the answers and solutions are present in each of us.

With this technique, one can activate repressed memory relatively quickly and head to experiences from early childhood and revisit imprinting birth experiences. Sequences of biological birth can be understood as controlling matrices of the psyche.

Unfinished elements of the psyche can be completed by revisiting these holistic matrices. Frequent topics include a release of spirituality and joy, and healing of trauma, deprivation and abuse.

For many of those who have activated issues, which did not resolve due to an inappropriate framework, with drugs, Holotropic Breathwork can offer way to completion and release. Often it comes to experiences of death and rebirth that have strong transformative power. Transpersonal identifications with each element of the universe and time are possible. So, non-ordinary states of consciousness can be experienced in a secure framework and can be supported with confidence in the self-regulation of the psyche.

## **Wie dieser Film entstand/Making of**

### Eine Reise nach Innen

Anfang 2008 stellte Juri Schmidt Klaus John, seine Konzepte und Arbeiten vor. Nach intensiven Vorgesprächen und eigener Teilnahme an einem Workshop reifte das Projekt. Juri entwickelte ein spezielles Schulterstativ, um während der Arbeit professionelle Aufnahmen erstellen zu können, ohne die Teilnehmer eines zweitägigen Workshops zu stören. Zusammen mit zwei fest installierten Kameras entstanden zirka 30 Stunden Material, das dann zusammen mit Klaus John gesichtet und sortiert wurde.

Da es sich um eine Diplomarbeit handelte, bestanden strenge Anforderungen an die Qualität. Zudem bestand der Anspruch, die Erfahrung der Teilnehmer in sachlicher wie ethischer Hinsicht korrekt abzubilden. Dieses Ziel wurde auch nach Angaben der Teilnehmer voll erreicht. Auf Theorie und eine Darstellung entlang einer Zeitachse wurde zugunsten der Dramaturgie weitgehend verzichtet, um die Erfahrung auf die Praxis fokussiert verdichtet zu präsentieren.

Juri Schmidt zeigt mit intensiver Unterstützung und Beratung durch Klaus John seine Perspektive des Geschehens. Der Zuschauer wiederum wird seine eigene Sicht der Dinge entwickeln. Themen wie Tod und Missbrauch können aufröhren und polarisieren. Wichtig ist letztlich zu wissen, dass es sich um einen heilsamen Prozess handelt und es allen Teilnehmern nach einer solchen Erfahrung gut geht. Dieses Heft und der 2009 geschnittene Epilog geben Hinweise, um den Film im Rahmen der von Stanislav Grof entwickelten Topographie des Unbewussten zu sehen. In dem Epilog geht Klaus John auch auf den Unterschied zwischen dem Holotropen Atmen und der Einnahme von Psychedelika ein und zeigt einige fehlende Perspektiven.

In the beginning of 2008, Juri Schmidt presented his concepts and work to Klaus John. After intensive preliminary talks and own participation in a workshop, the project matured. Juri developed a special shoulder stand to take professional recordings without disturbing the participants during a two-day workshop. About 30 hours of material has been produced, which then was sighted and sorted together with Klaus John.

There were strict requirements for quality because it was a diploma thesis. In addition, there was the claim that the experience of the participants should be shown factual and ethical correctly. Also according to the participants, this goal was fully achieved. For presenting the experience focussed on practice and for the dramaturgy, theory and a presentation along a timeline was largely abandoned.

Juri Schmidt shows his perspective of events with intensive support and advice by Klaus John. The observer will also get his own view of things . Topics such as death and abuse can stir up and polarize. Finally it is important to know that it is a healing process and all the participants are fine after such an experience. This booklet and the epilogue provide information to watch the film in the context of the topography of the unconscious developed by Stanislav Grof. In the epilogue, Klaus John discusses the difference between psychedelics and Holotropic Breathwork and shows some missing perspectives.

**Was mit dem Holotropen Atmen erreicht werden kann:**

- Lösung von Stress, Verspannungen und psychosomatischen Blockaden
- Integration unerledigter Elemente der Lebensgeschichte, Geburt und transpersonalen Erfahrungen
- Bewusstwerdung eigener psychischer „Programme“
- Loslösung von Sucht und Abhängigkeit
- Bearbeitung psychedelischer Erfahrung
- Verbesserung der Selbstakzeptanz
- Vermehrung von Lebensfreude und Kreativität
- Förderung von Urvertrauen und geistigem/spirituellem Wachstum
- Vertiefte mitmenschliche Begegnung, Verständnis und Kommunikation

*„Dramatische positive Veränderungen stellen sich ein, wenn bisher unterdrückte Lebensfreude freigesetzt wird oder aber auch alter Schmerz und Verspannung sich auflösen und einer ausgeglicheneren Lebensweise Raum lassen.“*

*Stanislav Grof*

**What can be achieved with Holotropic Breathwork:**

- Release of stress, tension and psychosomatic blockades
- Integration of unfinished elements of one's life history, birth, and transpersonal experiences
- Getting awareness about own mental „programs“
- Release from addiction and dependency
- Processing psychedelic experience
- Improvement of self-acceptance
- Increase of joy of living and creativity
- Facilitation of trust into the universe and of mental/spiritual growth
- Deeper human encounter, understanding and communication

*“Dramatic changes come when previously suppressed joy of living is released or even old pain and tension get solved and leave space to a more balanced way of living. ”*

*Stanislav Grof*

# Konsequenzen/Consequences

Eine Reise nach Innen

## Gesellschaftliche und ökologische Konsequenzen

Die Erkenntnis, dass sich perinatale Themen biographisch projizieren, zeigt, dass die gegenwärtige globale Krise Ausdruck unerledigter Elemente des Unbewussten ist. Anstatt die Wurzeln von Gier und Gewalt im Geburtsprozess zu klären, werden sie nach außen gewandt und schaffen die derzeitigen gesellschaftlichen und ökologischen Probleme. Die Menschheit schafft sich auf diesem Planeten kollektiv das Untergangsszenario, das besser in einem geschützten Rahmen erlebt und gelöst wird.

Holotropes Atmen kann eine neue Initiation sein, mit der immer mehr Menschen Prozesse innerer Transformation durchlaufen, um eine Bewusstseinsstufe zu erreichen, die nicht nur ein planetares Überleben sichert, sondern diesen fragilen blauen Planeten zu einem friedlichen Ort macht. Transpersonale Identifikationen und die Entwicklung spiritueller Intelligenz sind das Resultat der Auflösung destruktiver perinataler Energien. Menschen, die systematisch diese zugrunde liegenden Themen integrieren, erfahren tief greifende psychosomatische Heilung und radikale Persönlichkeitstransformation.

Das Ergebnis ist gesteigerte Friedfertigkeit, Mitgefühl, Toleranz sowie die Fähigkeit, sich an einfachen Dingen des Lebens zu erfreuen. Es entwickelt sich eine authentische Spiritualität, ein tiefes humanitäres und ökologisches Bewusstsein, das auf der Erfahrung von universeller und globaler Verbundenheit im gesamten Netz der Schöpfung basiert.

## Social and ecological consequences

The knowledge that perinatal themes project themselves biographically shows that the current global crisis is an expression of unfinished elements of unconscious. Instead of clearing the roots of greed and violence in the birth process, they are externalized and create the current social and ecological problems. Humanity collectively creates the scenario of destruction of this planet that should better be experienced and solved in a secure container.

Holotropic Breathwork may be a new initiation, with which more and more people process inner transformation to reach an awareness level, which not only saves planetary survival, but makes this fragile blue planet a peaceful place. Transpersonal identification and development of spiritual intelligence are the result of the solving of perinatal destructive energies. People who systematically integrate these basic issues experience profound psychosomatic healing and radical personality transformation.

The result is increased peacefulness, compassion, tolerance and the ability to enjoy simple things of life. One comes to an authentic spirituality, a profound humanitarian and ecological awareness, which is based on the experience of universal and global connection in the whole network of creation.

## Für wen Holotropes Atmen nicht geeignet ist:

Workshops sind kein Ersatz für Psychotherapie oder Heilbehandlung!

Da während der Erfahrung auch körperliche Spannungen auftauchen und bearbeitet werden können, ist Holotropes Atmen nicht für Personen geeignet, bei denen u.a. folgendes zutrifft:

*Schwere Herz-Kreislauf-Störungen, kürzlich erfolgte Operationen, akute Infektionskrankheiten, Glaukom, Netzhautablösung, Epilepsie, Schwangerschaft, Einnahme von Psychopharmaka oder ernsthafte psychiatrische Probleme.*

Diese Einschränkung ermöglicht eine wirklich sichere Arbeit und volles Vertrauen in die eigene Erfahrung. Im Zweifelsfall ist ein persönliches Gespräch zu empfehlen.

## For whom Holotropic Breathwork is not appropriate:

Workshops are no substitute for psychotherapy or treatment!

Because strong physical tensions can come up to be worked on during the experience, Holotropic Breathwork is not for people, where e.g. the following is true:

*Severe cardiovascular disease, recent surgery, acute infectious diseases, glaucoma, retinal detachment, epilepsy, pregnancy, taking of psychiatric drugs or serious psychiatric problems.*

This selection allows a truly safe work and full confidence in one's own experience.

In case of doubt, a personal interview is recommended.



Maya isst Psilocybinpilze und hat eine Vision.

Maya eats psilocybe mushrooms and has a vision.

# Versus

## Eine Reise nach Innen

### Holotropes Atmen versus psychoaktive Substanzen

Bei der LSD-Forschung entdeckte Stanislav Grof, dass unterdrückte neurotische Muster mit der Unterdrückung des Atems verbunden sind, während intensiveres Erleben auch mit beschleunigtem Atem verbunden war. Das Studium des Atems, auch im kulturellen Vergleich, führte zu der vollkommen drogenfreien Technik des Holotropen Atmens. Während psychoaktive Substanzen spezifische katalytische Wirkungen auf die Psyche haben, ist bei Nutzung des rein physiologischen Vorgangs des Atmens die Sicherheit gegeben, dass die Erfahrung nicht (Neben-) Wirkung einer Substanz ist.

Der holotrop Atmende weiß, dass die Erfahrung wirklich von ihm selbst kommt. Erstaunlicherweise können mit dem Atem die gleichen Bereiche erkundet werden wie mit Psychedelika. Selbstverständlich ist die Erfahrung unterschiedlich. Der Atem erlaubt ein dosiertes Vorgehen, während Substanzen typische Wirkungsdauer und Wirkungsart haben. Stanislav Grof stellt sich bei liberaler Gesetzgebung eine Kombination der Verfahren vor. Holotropes Atmen kann sowohl zur Vorbereitung als auch zur Nachbearbeitung von psychedelischen Erfahrungen dienen. Wichtig ist zu wissen, dass in jedem Fall kompetente Begleitung einer solchen Erfahrung notwendig ist.

Die Praxis des Holotropen Atmens kann helfen, ein angemessenes „Set und Setting“ für die Entwicklung kombinierter Verfahren zu bieten, sobald die gesetzliche Situation dies erlaubt.

### | Holotropic Breathwork versus psychoactive substances

In the LSD research, Stanislav Grof discovered that suppressed neurotic patterns were related to the suppression of breath, while intense experience was connected with accelerated breath. The study of breathing, also in the cultural comparison, led to the technique of Holotropic Breathwork, which is completely free from drugs. While psychoactive substances have specific catalytic effects on the psyche, by using the pure physiological process of breathing, the certainty is given that the experience is not the (side-) effect of a substance. The holotropic breather knows that the experience really comes by him. Amazingly, the same areas can be explored like with psychedelics.

Of course the experience is different. The breathing allows a dosed approaching while substances have a typical duration and kind of effect. Stanislav Grof imagines a combination of methods if a liberal legislation would allow that. Holotropic Breathwork can be used as well as to prepare for psychedelic experiences as for post-processing. It is important to know that in each case a skilled facilitation of such an experience is necessary. The practice of Holotropic Breathwork can help to offer a proper set and setting for the development of combined procedures as soon as the legal situation allows.

**I Adressen**

Klaus John  
Lanzer Weg 5  
D-21481 Buchhorst  
[www.klaus-john.de](http://www.klaus-john.de)

Juri Schmidt  
[www.jurischmidt.de](http://www.jurischmidt.de)

Stanislav Grof  
[www.stanislavgrof.com](http://www.stanislavgrof.com)

Ralph Metzner  
Green Earth Foundation  
PO Box 327  
El Verano, CA 95433  
[www.greenearthfound.org](http://www.greenearthfound.org)

Nachtschatten Verlag  
Postfach 448  
CH-4502 Solothurn  
[www.nachtschatten.ch](http://www.nachtschatten.ch)

**Credits / Dank an:**

Die Teilnehmer / The group:

Annegret, Constanze, Denise, Katrin, Marion, Matthias, Rene and Taini  
Fönix Music Projekt: Marcus Barthold, Fabian Bochmann & Johannes Träger  
Drehort / Location: alma- Institut für soziale und kulturelle Bildung e. V.  
Verpflegung & Organisation / Catering & Organisation: Jane & Frank

Projekt Unterstützung / Project support: Klaus John

Interview: Ralph Metzner

Entwicklung des Holotropen Atmens / Creation of Holotropic Breathwork:  
Christina and Stanislav Grof

Universität / University Hannover: Prof. Hanno Baethe & Klaus Zimmer

Schnitt & Assistenz / Cut & Assistance: Anne Beutel

Untertitel / Subtitles: Klaus John

Korrekturlesung Untertitel / Proof reading Subtitles: Josef Koch

Korrekturlesung Heft / Proof reading booklet: Jodi Lang

Stimme im Vorspann - Voice of intro: Lothar Ahrens

Kamera, Schnitt & Dramaturgie/Camera, Cut & Dramaturgy: Juri Schmidt

Copyright 2008: Juri Schmidt & Klaus John

Graphische Gestaltung/Graphical design: Constanze Gröer

## Buchtipp/Book-Tip

Eine Reise nach Innen

Das Abenteuer der Selbstentdeckung:

Heilung durch veränderte Bewusstseinszustände - Ein Leitfaden.

Stanislav Grof, Kösel, München 1987,

Die Chance der Menschheit: Bewusstseinsentwicklung -

der Ausweg aus der globalen Krise. Stanislav Grof, Kösel, München 1988

### | Book-Tips:

The Adventure of Self-Discovery

Stanislav Grof, State University New York (SUNY) Press, 1987

Human Survival and Consciousness Evolution

Stanislav Grof, State University New York (SUNY) Press, 1988

Anzeige



Beratung & Gestaltung

Dankini  
©divine design

Constanze Gröger

+49(0)371-9090813

[www.myspace.com/  
constance\\_change\\_her\\_mind](http://www.myspace.com/constance_change_her_mind)



© Klaus John